

Enteromorpha

Fiche Nutritionnelle



Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version du 14/03/2015

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	937			
Energie	kcal	224			
Eau	g	7,7	3,1	11,5	4
Minéraux	g	21,4	1,8	51,9	32
Protéines (Nx6.25)	g	13,7	1,5	34,2	51
Glucides (par différence)	g	18,8			
Fibres Alimentaires	g	36,0	30,6	41,8	8
Lipides	g	2,5	0,3	9,3	34
AG saturés	g	0,23	0,23	0,23	1
AG monoinsaturés	g	0,18	0,18	0,18	1
AG polyinsaturés	g	0,25	0,25	0,25	1
Polyphénols (eq phloroglucinol)	g	nd			
Sodium	mg	4 759	489	8 496	9
Magnésium	mg	2 439	296	5 800	18
Phosphore	mg	1 043	139	3 232	8
Potassium	mg	1 847	730	3 232	9
Calcium	mg	1 613	286	4 710	13
Manganèse	mg	24,7	10,2	63,8	4
Fer	mg	234,1	29,6	2 581,5	22
Cuivre	mg	1,2	0,3	5,6	17
Zinc	mg	6,1	1,9	23,1	18
Iode	mg	9,4	2,7	25,1	7
Sélénium	µg	10,7	10,7	10,7	1
Chrome	µg	850,1	373,0	1 468,0	2
Molybdène	µg	157,0	170,0	170,0	1
Vitamine A (eq rétinol)	mg	0,98	0,14	3,32	5
Beta-carotène	mg	nd			
Vitamine D	µg	0	0	0	1
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	11,0	2,4	22,1	3
Vitamine K ou phytoménadione	µg	nd			
Vitamine C	mg	35,4	9,2	53,8	8
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	0,3	0,0	0,6	4
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	1,1	0,3	1,9	4
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	4,8	0,9	7,4	3
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	nd			
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	nd			
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	nd			
Vitamine B9 ou Folates	µg	39,6	39,6	39,6	1
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	30,6	1,2	61,3	3

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr